



«Утверждено»
Директор «Школьное Меню»
И.М. Гиндлевиченко

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное)

Меню

Для организации питания детей начальных классов и льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования
город Краснодар

2024

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	салат	2	4	5	6	7	8
			4,80	4,00	0,30		
основное	Каша вязкая молочная из риса	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
			3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
дополнение	Кофейный напиток с молоком	200	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			30	2,10	0,60	15,00	Пром.
			Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00
	Фрукты свежие (яблоко) ^з	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		550	16,24	16,15	82,75	541,90	

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	салат	2	4	5	6	7	8		
			0,78	1,94	3,87			36,00	45-2017
основное	Салат из белокочанное капуста с морковью	60	9,88	9,93	11,28	217,00	537-22		
			4,00	7,00	28,36	171,00	403-22		
дополнение	Макароны с томатом	150	0,27	0,60	6,03	25,00	54-3гн-2022		
			Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		530	18,23	19,67	73,54	562,7			

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	салат	2	4	5	6	7	8		
			3,50	4,40	0,00			54,00	54-13-2022
основное	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский)	15	10,15	11,29	39,18	365,00	ТК №3/7		
			Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5)	155	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
дополнение	Чай с молоком	200	2,10	0,60	15,00	72,00	Пром.		
			Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72,00	Пром.
			Фрукты свежие ^з	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		500	18,45	17,69	71,78	586			

Неделя:

День:

1

4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	1	3	4	5	6	7	8
	2		4	5	6	7	
основное	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-3-2022
	Птица с рисом и овощами	150	10,29	15,84	19,06	327,00	ТК №3/8
	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,12	60,00	54-2-хн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		540	15,59	17,23	69,28	560,7	

Неделя:

День:

1

5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	1	3	4	5	6	7	8
	2		4	5	6	7	
основное	Огурец в нарезке ⁴	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-2-3-2022
	Виточек "Звюрика" (птица, рыба)	90	8,46	12,06	15,75	200,00	ТК №3/10Н
	Картофель отварной с зеленью	150	3,05	8,04	24,15	182,00	634-2022
	Сок натуральный	180	0,90		18,18	76,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		530	16,21	21,0	83,58	580,7	

Всего за 5 дней питания:

питания:

2650

530

84,72

16,94

91,74

18,35

380,93

76,19

2832,00

566,40

-

Неделя:

День:

2

1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	1	3	4	5	6	7	8
	2		4	5	6	7	
основное	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-3-2022
	Омлет натуральный	150	10,05	10,26	27,75	226,00	ТК
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за рацион питания:		560	18,53	15,1	81,43	518,7	

Неделя:

2

День:

2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	салат	3	4	5	6	7	8
			0,50	0,10	1,50	9,00	
основное	Огурец в нарезке	60	4,31	12,96	14,40	235,00	54-23-2022
			1,58	5,25	27,08	185,00	451-2004
			0,10	0,10	18,78	45,00	648-22
дополнение	Картофель фри	150	2,10	0,60	15,00	71,70	ТК №3/12
			180	0,10	0,60	15,00	Пром.
			30	2,10	0,60	15,00	Пром.
	Напиток "Асортти" (плодово-ягодный)	30	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00
Итого за рацион питания:		530	19,79	19,21	85,76	587,7	

Неделя:

2

День:

3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	салат	3	4	5	6	7	8
			0,54	4,92	2,88	58,00	
основное	Закуска из моркови	60	8,88	3,71	10,98	118,00	Пром.
			100	8,88	3,71	10,98	470-22
			150	5,00	6,99	28,37	197,00
дополнение	Макароны с томатом	200	0,20		6,50	27,00	54-23-2022
			30	2,10	0,60	15,00	Пром.
			20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
			100	1,10	0,30	8,90	44,00
Итого за рацион питания:		660	19,02	16,72	81,63	557,7	

Неделя: 2
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
салат	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,00	45-2017
основное	Гречка "по-Кубански" (говядина)	150	9,27	12,68	32,93	262,00	ТК№3/14
дополнение	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	
Итого за рацион питания:		560	14,75	15,72	76,4	483,6	

Неделя: 2
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
салат	Салат зеленый с огурцами	60	0,54	3,63	1,30	21,00	43-2022
основное	Нагетсы куриные	90	11,25	8,06	9,05	185,00	ТК №0/1
	Картофель фри	150	1,58	5,25	27,08	185,00	648-22
дополнение	Компот из яблок и вишни	180	0,20	0,12	8,66	37,00	54-5хн-22
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		530	16,87	17,86	70,09	541,7	

питания:	2840	88,96	84,61	395,31	2689,40	-
за 5 дней питания:	568	17,79	16,92	79,06	537,88	-
Всего за цикл питания (10)	5490	173,68	176,35	776,24	5521,40	-
питания (10 дней):	549	17,37	17,64	77,62	552,14	-

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	2	3	4	5	6	7	8
			0,50	0,10	1,50		
основное	Огурец в нарезке	60	14,63	16,35	15,28	213,00	544-22
			1,58	5,25	27,08		
			4,24	4,02	15,92		
			0,27	0,09	9,27		
			2,80	0,80	20,00		
			1,80	0,30	13,50		
дополнение	Картофель фри	150	14,63	16,35	15,28	213,00	544-22
			1,58	5,25	27,08		
			4,24	4,02	15,92		
			0,27	0,09	9,27		
			2,80	0,80	20,00		
			1,80	0,30	13,50		
дополнение	Суп гороховый	200	0,27	0,09	9,27	39,00	ТК/6
			2,80	0,80	20,00		
			1,80	0,30	13,50		
			0,40	0,40	9,80		
			2,80	0,80	20,00		
			1,80	0,30	13,50		
дополнение	Хлеб ржаной	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
			1,80	0,30	13,50		
			0,40	0,40	9,80		
			2,80	0,80	20,00		
			1,80	0,30	13,50		
			0,40	0,40	9,80		
дополнение	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
			0,40	0,40	9,80		
			2,80	0,80	20,00		
			1,80	0,30	13,50		
			0,40	0,40	9,80		
			2,80	0,80	20,00		
дополнение	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
			2,80	0,80	20,00		
			1,80	0,30	13,50		
			0,40	0,40	9,80		
			2,80	0,80	20,00		
			1,80	0,30	13,50		
Итого за рацион питания:		880	26,22	27,31	112,35	769	

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	2	3	4	5	6	7	8
			0,66	3,67	2,74		
основное	Салат из свежих помидоров	60	16,83	9,85	0,00	176,00	453-22
			3,50	4,80	33,71		
			1,60	4,16	10,48		
			0,90		18,18		
			2,80	0,80	20,00		
			1,20	0,20	9,00		
дополнение	Рыба запеченная с сыром	90	3,50	4,80	33,71	197,00	54-7г-2022
			1,60	4,16	10,48		
			0,90		18,18		
			2,80	0,80	20,00		
			1,20	0,20	9,00		
			0,32	2,66	5,69		
дополнение	Борщ с капустой и картофелем	150	3,50	4,80	33,71	197,00	54-7г-2022
			1,60	4,16	10,48		
			0,90		18,18		
			2,80	0,80	20,00		
			1,20	0,20	9,00		
			0,32	2,66	5,69		
дополнение	Сок натуральный	200	0,90		18,18	76,00	Пром.
			2,80	0,80	20,00		
			1,20	0,20	9,00		
			0,32	2,66	5,69		
			2,80	0,80	20,00		
			1,20	0,20	9,00		
дополнение	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
			1,20	0,20	9,00		
			0,32	2,66	5,69		
			2,80	0,80	20,00		
			1,20	0,20	9,00		
			0,32	2,66	5,69		
дополнение	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			0,32	2,66	5,69		
			2,80	0,80	20,00		
			1,20	0,20	9,00		
			0,32	2,66	5,69		
			2,80	0,80	20,00		
дополнение	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48,00	
			2,80	0,80	20,00		
			1,20	0,20	9,00		
			0,32	2,66	5,69		
			2,80	0,80	20,00		
			1,20	0,20	9,00		
Итого за рацион питания:		755	27,81	26,14	99,8	767	

Неделя: 1
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	салат	3	4	5	6	7	8		
			Огурец в нарезке	60	0,50			0,10	1,50
	Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	152,00	54-24м-2022		
основное	Картофель по-деревенски	150	2,42	15,72	32,26	241,00	646-2022		
			Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	75,00	54-6с-2022
дополнение	Напиток "Ассорти"	180	0,21	0,10	14,11	58,00	ТК №0/8		
			Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
			Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
			Итого за рацион питания:	850	27,31	23,98	114,79	744	

Неделя: 1
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	салат	3	4	5	6	7	8		
			Салат из белокачанной капусты с морковью	65	0,85			2,11	4,20
основное	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	12,66	16,54	27,41	321,00	449-22		
			Борщ "Кубанский" с фасолью	200	4,56	3,44	17,60	116,00	ТК №0/11
			Чай с сахаром	180	0,18		8,85	24,00	54-2гн-2022
			Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
			Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
			Фрукты свежие ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания:	865	24,65	23,69	105,46	727,00				

Неделя: 1
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 <i>салат</i>	2	3	4	5	6	7	8
	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	58,00	Пром.
<i>основное</i>	Драчена	150	11,25	10,88	31,07	263,00	411-2022
	дополнение	225	7,64	5,50	16,70	149,00	137-2004
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	180	0,27	0,09	9,27	39,00	ТК/6
	Компот из клубники ⁷	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Фрукты свежие ³	795	25,4	23,09	108,22	739	
Итого за рацион питания:							
Всего за 5 дней питания:		4145	131,39	124,21	540,62	3746	-
Средние показатели за 5 дней питания:		829	26,278	24,842	108,124	749,2	

Неделя: 2
 День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 <i>салат</i>	2	3	4	5	6	7	8
	Салат зеленый с огурцами	60	0,54	3,63	1,30	21,00	43-2022
<i>дополнение</i>	Паста сливочная с курцей	240	15,99	15,00	34,00	375,00	406-2022
	Рассольник "Ожный"	200	2,40	6,60	8,08	59,20	ТК№О/15
	Сок натуральный	180	0,90		18,18	76,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	860	26,23	26,83	108,96	758,2	

Неделя:

2

День:

2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	салат	2	4	5	6	7	8
			3	4	5		
основное	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,00	47-2017
	Нерезы куриные	110	13,75	9,85	11,06	226,00	ТК О/1
дополнение	Каша гречневая с луком	150	4,62	6,34	21,40	150,00	379, стр. 164
	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами	200	2,22	2,22	14,05	74,00	255-2022
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,00	6,03	25,00	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	880	28,29	23,01	105,02	753	

Неделя:

2

День:

3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	салат	2	4	5	6	7	8
			3	4	5		
основное	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	47,00	23-2017
	Азу из говядины с картофелем	200	14,58	13,14	17,11	270,00	492-22
дополнение	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	10,48	85,00	№110-2004
	Сок натуральный	180	0,90		18,18	76,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром.6
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	830	24,04	22,77	101,31	729	

Неделя:

2

День:

4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>салат</i>	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-2022
<i>основное</i>	Рагу из филе птицы	240	15,87	17,50	38,57	328,00	376-22
<i>дополнение</i>	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	117,00	54-8с-2022
	Компот из клубники ⁷	180	0,27	0,09	9,27	39,00	ТК/6
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	860	26,58	23,41	113,56	723	

Неделя:

2

День:

5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>салат</i>	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,00	54-213-2022
<i>основное</i>	Запеканка "Маковая неженка" со ступенным молоком (140/15)	155	12,45	17,90	27,99	325,00	ТК№3/9
<i>дополнение</i>	Суп с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с-2022
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	765	24,01	24,17	109,87	755	

Всего за 5 дней питания:

4195

129,15

120,19

538,72

3718,2

-

Средние показатели за 5 дней питания:

839

25,83

24,04

107,74

743,64

-

Всего за цикл питания (10 дней):

8340

260,54

244,4

1079,34

7464,2

-

Средние показатели за цикл питания (10 дней):

834

26,05

24,44

107,93

746,42

-

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			3,17	5,05	18,07	158,00	
	Булочка "Домашняя"	60	5,22	4,50	7,20	90,00	Пром.
			180	0,80	0,20	7,50	
Кисломолочный продукт (кефир)	100	Итого за рацион питания:			32,77	286,00	-
		340	9,19	9,75			
Итого за рацион питания:		340	9,19	9,75	32,77	286,00	-

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,60	5,05	19,10	145,80	
	Булочка ванильная	60	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
			200	0,90	0,20	8,10	
Кофейный напиток с молоком	100	Итого за рацион питания:			43,15	289,40	-
		360	8,66	7,93			
Итого за рацион питания:		360	8,66	7,93	43,15	289,40	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,64	5,03	22,28	174,00	
	Пирожок печеный с картофелем	75	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
			180	0,90	0,40	7,30	
Какао с молоком	100	Итого за рацион питания:			45,40	321,74	Пром.
		355	9,21	8,62			
Итого за рацион питания:		355	9,21	8,62	45,40	321,74	Пром.

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			7,24	7,81	24,88	183,80	
	Котлета куриная, запеченная в тесте	75	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн-2022
			200	0,40	0,40	9,80	
Чай с молоком	100	Итого за рацион питания:			43,38	281,70	-
		375	9,24	9,31			
Итого за рацион питания:		375	9,24	9,31	43,38	281,70	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Полдник	2	3	4	5	6	7	8		
			Сдоба обыкновенная	60	3,97	3,63		23,45	ТК №П/8
			Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50		7,20	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.		
Итого за рацион питания:		340	10,09	8,33	38,75	290,00	-		

Всего за 5 дней питания:	1770	46,39	43,94	203,45	1468,84	-
Средние показатели за 5 дней питания:	354	9,28	8,79	40,69	293,77	-

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Полдник	2	3	4	5	6	7	8		
			Булочка "Домашняя"	60	3,17	5,05		18,07	ТК №П/6
			Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00		8,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.		
Итого за рацион питания:		360	9,37	10,35	36,37	305,00	-		

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Полдник	2	3	4	5	6	7	8		
			Котлета куриная, запеченная в тесте	75	7,24	7,81		24,88	ТК № П/5
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00		6,70	54-3гн-2022
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.		
Итого за рацион питания:		305	10,04	11,81	48,86	341,70	-		

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Полдник	2	3	4	5	6	7	8			
			Пирожок печеный с картофелем	75	4,64	5,03		22,28	174,00	406-2017
			Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41		14,36	90,54	379-2017
	Фрукты свежие ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.			
Итого за рацион питания:		355	8,38	7,64	44,74	307,54	-			

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Расстегай с мясом (говядина)	3 75	4	5	6	7 232,50	8 ТК№ П/9
			9,43	8,04	22,48		
			1,44	0,99	7,83		
			180	1,44	0,99		
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		355	11,27	9,43	40,11	325,50	-

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Булочка "Домашняя"	3 60	4	5	6	7 158,00	8 ТК №П/6
			3,17	5,05	18,07		
			6,80	5,00	11,00		
			200	6,80	5,00		
	Фрукты свежие ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		360	10,77	10,25	36,57	312,20	-
Всего за 5 дней питания:		1735	49,83	49,48	206,65	1591,94	-
Средние показатели за 5 дней питания:		347	9,97	9,90	41,33	318,39	-
Всего за цикл питания (10 дней):		3505	96,22	93,42	410,10	3060,78	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		350,5	9,62	9,34	41,01	306,08	-

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2 - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 3 - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 - выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 5 - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторности, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 7 - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 8 - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 9 - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности